

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. September 2025** ▪
Leibgericht mit Viktoria Fuchs



Silvia Kurda

Tofu-Curry mit gerösteten Kichererbsen und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

150 g Naturtofu
 1 Karotte
 ½ rote Paprika
 200 g frischer Blattspinat
 1 Zwiebel
 10 g Ingwer
 400 g cremige Kokosmilch
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten
 1 EL Mehl
 1 TL Kurkuma
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Naturtofu in Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und den Tofu von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten, bis dieser eine knusprige Kruste bekommt.

Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und ca. 1 Minute anbraten, anschließend den Ingwer reiben und hinzugeben und nochmals 1 Minute anbraten.

Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in Streifen schneiden, in die Pfanne geben und ca. 2-3 Minuten anbraten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Kokosmilch und Gewürze hinzufügen. Mehl gut einrühren, den gebratenen Tofu hinzugeben und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Alles zusammen etwa 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Spinat hinzugeben und nochmal 2 Minuten köcheln lassen.

Für den Reis:

200 g Basmati
 50 g vegane Butter
 ½ TL Salz

Reis waschen. In einer Pfanne die vegane Butter erhitzen, Reis und Salz hinzugeben und 1 Minute anbraten. Ca. 200 ml Wasser dazugießen, Deckel daraufsetzen und den Reis garen.

Für die Kichererbsen:

300 g Kichererbsen, aus der Dose
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 1 EL gerebelten Dill
 2 EL edelsüßes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen in einer mit Öl bestrichenen Pfanne anbraten. Mit Salz, Paprikapulver, Pfeffer und Dill würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.